



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 かぼちゃコロケ ちくわの香り揚げ 煮しめ しゅうまい コーンの春雨サラダ	3 さわらの照り焼き 高野豆腐の煮物 かまぼことレタスのサラダ あん入りドーナツ	4 冷やしうどん すき焼き風煮 たこ焼き キャベツの塩昆布和え	5 さんまのかば焼き ごぼう天ぷら 野菜炒め マカロニサラダ ほうれんそうのピーナツ和え	6 チキン南蛮 ポテトフライ 炒り豆腐 南京のそぼろ煮 白菜のおかか和え
9 メンチカツ 大根とイカの煮物 ロールキャベツ もやしのレモン和え	10 さばの味噌煮 ナポリタン フレンチサラダ 卵焼き/かまぼこ	11 ささみチーズフライ なすの煮物 切干大根の味噌マヨネーズ 大学芋	12 もやしとオクラのぶっかけそば 筑前煮 ポテトサラダ がんもの含め煮	13 豚しゃぶ ひじき煮 白和え キャベツとワカメの酢の物
16 敬老の日	17 白身魚のフライ たこ焼き アスパラとベーコンのバター炒め じゃがいもと大根のみぞれ煮	18 豚肉の味噌焼き 野菜炒め ツナサラダ 炒りおから	19 カレイのおろし煮 焼き鳥 ポークビーンズ きゅうりのみょうが和え	20 三食丼 れんこんの肉炒め ハッシュポテト キャベツのゴマ和え
23 秋分の日	24 魚の煮付け ポトフ もやしとひき肉のピリ辛炒め インゲンのごまよごし	25 鶏のから揚げ 焼きビーフン きゅうりとしらすの酢の物 こんにゃくの味噌田楽	26 さばの塩焼き 焼きそば 南京のバター醤油炒め 牛乳寒天	27 もやしのつくね焼き 洋風煮びたし 大根のきんぴら チーズドック
30 トンカツ 切干大根の煮物 きゅうりと竹輪のキムチ和え レタスの酢の物				

